

Sushi Mezclado

Sirve: 8 Porciones

"Sushi es mi comida favorita. Me gusta hacer sushi con mi mamá. Ella corta todos los alimentos y yo escojo lo que va dentro", dice Indiana. "Los enrollamos juntas y yo me lo como. Cuando era hora de escoger cuál sushi yo pensaba que era el mejor, ¡yo no pude escoger! Así es que, para esta receta, usamos todas las comidas que van dentro. Usamos arroz integral porque es saludable y sabe estupendo. Yo creo que sería muy saludable para los niños comer sushi".

Ingredientes

- 2 tazas** arroz integral
- 1 cucharadita** sal Kosher
- 1/4 taza** vinagre de vino de arroz sazonado
- 8** hojas de algas marinas secas
- 1** pepino, pelado, sin semillas y cortado como largos fósforos
- 1** aguacate, pelado, sin semilla y cortado en rodajas delgadas
- 1** tallo de brócoli grande, sin la capa exterior y cortado como pequeños fósforos
- 1/4** piña pequeña, pelada, sin el centro y cortada como pequeños fósforos
- 1/2** mango pequeño, pelado y cortado como fósforos
- 4 onzas** queso crema bajo en grasa suave, cortado como largos fósforos
- 8 onzas** camarón cocido, cangrejo, o hasta imitación de carne de cangrejo
- 1** manojo pequeño de berro, lavado

Equipo:

Esterilla de bambú para sushi, cubierta con plástico



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	311
Grasa total	10 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	14 mg
Sodio	469 mg
Total de Carbohidrato	49 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g

Preparación

1. **En una olla grande**, hierva 3 cuartos de galón de agua. Agregue el arroz y sal y hierva, destapado, por 35 minutos. Retire del fuego y escurra el arroz en un colador sobre el lavaplatos. Regrese el arroz a la olla, coloque una toalla de papel sobre la apertura de la olla, y cubra con una tapadera. Deje reposar por 10 minutos para permitir que el resto de agua y calor terminen de cocinar con vapor el arroz.
2. **Pase el arroz caliente a un recipiente que no sea de metal**. Rocíe el vinagre de vino de arroz sobre el arroz mientras que lo revuelve con mucho cuidado moviendo el arroz con una cuchara ancha. Continúe revolviendo hasta que el arroz ya no esté caliente, aproximadamente unos 10 minutos.
3. **Sobre su esterilla de bambú para sushi**, coloque una hoja de alga marina con la parte brillante hacia abajo. Moje sus manos y con cuidado esparza una capa delgada de arroz sobre la hoja de alga. Moje las manos de nuevo cuantas veces sea necesario. Estire el arroz hasta los bordes de la esterilla.
4. **En el lado más cercano de la hoja**, coloque unos pocos fósforos o rodajas de vegetales y fruta horizontalmente a través del arroz. Asegure que los ingredientes tocan las dos puntas de la hoja de alga. Agregue un poco de queso crema y camarón o cangrejo. Coloque una pocas ojas de berro encima.
5. **Levante la esterilla con sus dedos pulgares**, mientras que con cuidado mantenga con los dedos el relleno en su lugar. Doble la envoltura sobre el relleno y continúe enrollando como un brazo gitano. Cuando la orilla de la esterilla de bambú casi se ha enrollado debajo del sushi, levante esa orilla y continúe enrollando.
6. **Desenrolle la esterilla de bambú** y deje que el rollo de sushi se asiente por unos minutos antes de cortarlo. Repita con el resto de los ingredientes para hacer más rollos de sushi. Corte cada rollo en 8 partes iguales con un cuchillo mojado.

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook